

**20-29 MARZO 2009**

**SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA**



**PREVENZIONE**  
**BUONA COME IL PANE**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*





---

**SETTIMANA NAZIONALE**  
per la prevenzione oncologica

**20-29 MARZO 2009**



# Indice

<b>Presentazione</b> ( <i>Prof. Francesco Schittulli</i> )	pag. 4
<b>Perché prevenire?</b>	6
<b>La prevenzione primaria</b>	7
<b>La prevenzione comincia a tavola</b>	9
<b>Come mangiano gli italiani?</b>	10
<b>Quali sono gli errori alimentari più frequenti?</b>	11
<b>Il sovrappeso e l'obesità</b>	14
<b>Test "Conosci il valore delle calorie alimentari?"</b>	19
<b>Come si correlano gli errori alimentari con il rischio oncologico?</b>	21
<b>Le regole dell'alimentazione preventiva</b>	23
<b>La Piramide Alimentare LILT</b>	26



<b>Quali sono gli alimenti più utili per la prevenzione oncologica?</b>	29
<b>Come cucinare in modo preventivo?</b>	35
<b>... Non solo dieta</b>	37
<b>Prevenzione secondaria</b>	
<b>Diagnosi precoce e programmi di screening</b>	41
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cos'è lo Screening?</li><li>• Screening del tumore della mammella</li><li>• Screening del tumore del collo dell'utero</li><li>• Screening del tumore del colon retto</li></ul>	
<b>Codice Europeo contro il Cancro</b>	47
<b>LILT</b>	50
<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiettivi e attività</li><li>• Come sostenere la LILT</li></ul>	



# Presentazione

La parola dieta, per gli antichi greci stava a significare “modo di vivere” e indicava un giusto nutrimento, un adeguato movimento assieme alla capacità di stare in tranquillità. Insomma, quell’insieme di buone pratiche quotidiane, tese al raggiungimento della salute, che oggi definiamo Prevenzione.

I risultati della ricerca oncologica degli ultimi anni indicano numerosi successi nella lotta contro i tumori, ma le condizioni ambientali con cui dobbiamo confrontarci tendono a peggiorare, contrastando così gli sforzi profusi nella diagnosi e cura delle patologie oncologiche: diminuisce il tasso di mortalità (oltre 140mila decessi all’anno), però l’incidenza è in aumento (circa 280mila nuovi casi).

La LILT opera a favore della Prevenzione da ormai 87 anni attraverso la corretta informazione e l’educazione sanitaria per far sì che la Prevenzione stessa diventi “modo di vivere”, a partire dalla dieta, intesa nel senso moderno di sana alimentazione. Un obiettivo, questo, facilmente raggiungibile grazie anche alla dieta mediterranea, riconosciuta come una delle più efficaci nella Prevenzione dei tumori. Per questo la LILT anche quest’anno, con l’inizio della primavera, promuove dal 20 al 29 marzo la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, giunta ormai alla sua ottava edizione.



Le porte dei 379 ambulatori, delle 103 Sezioni Provinciali, delle Sedi Regionali, della Sede Centrale resteranno aperte e nelle principali piazze italiane i volontari LILT saranno a disposizione dei cittadini.

In cambio di un contributo che andrà a sostenere la Prevenzione, per vincere il tumore, sarà consegnata la tradizionale bottiglia di olio extravergine d'oliva.

Condisci con la salute il tuo futuro!

Grazie!

**Francesco Schittulli**

Presidente Nazionale Lega Italiana  
per la Lotta contro i Tumori



## Perché prevenire?

La salute è il bene più prezioso di cui disponiamo. Per difendere questo patrimonio occorre molta attenzione e cura e soprattutto occorre mettere in atto nell'arco di tutta la vita misure capaci di favorirne il mantenimento.

Questo concetto si definisce **prevenzione**. Letteralmente il termine vuol dire "arrivare prima", ossia fare tutto il possibile per impedire l'insorgenza di una malattia o per ritardarne l'evoluzione.

La prevenzione è lo strumento più efficace che ci consente di vivere bene e più a lungo, un cammino fatto di semplici regole che devono diventare una nostra abitudine quotidiana, una scelta che è anche cultura, perché prevenire è vivere.

Prevenire vuol dire giocare d'anticipo, vuol dire informarsi, conoscere e applicare misure capaci di ridurre il rischio di malattia. Il concetto è universale, ma in particolare si coniuga con la possibilità di diminuire la comparsa di nuovi casi di tumore attraverso la semplice applicazione di regole che impareremo a conoscere in questo opuscolo: si parla in questo caso di **prevenzione primaria**. Ma anche nel caso sfortunato in cui sia già nata una lesione pretumorale o tumorale in fase iniziale, l'utilizzo di altre misure preventive, che chiameremo **prevenzione secondaria**, ci permetterà di attuare programmi di cura molto efficaci e capaci di salvare la vita.

# La prevenzione primaria



Come impareremo leggendo questo opuscolo, la prevenzione dei tumori si realizza attraverso varie modalità. Innanzitutto è molto importante attuare scelte che favoriscano la prevenzione primaria del tumore, ovvero eliminare, o almeno ridurre, l'esposizione dell'organismo alle cause note di tumore.

- 1 Non fumare.** Il fumo di sigaretta aumenta le probabilità di esporsi a molte malattie ed è la prima causa del tumore del polmone.
  - 2 Non abusare di alcolici.** Un bicchiere di vino al giorno durante i pasti principali è accettabile, ma se si eccede si danneggia il fegato e l'intero apparato digerente a partire dal cavo orale e non ultimo si aumenta il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, dell'esofago e anche del fegato. L'effetto negativo dell'alcol è potenziato nei fumatori. Anche il rischio di tumore alla laringe viene aumentato in modo significativo in chi beve alcolici in eccesso, soprattutto se fuma.
  - 3 Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.** Il peso corporeo è legato essenzialmente a due fattori: le calorie assunte con gli alimenti e l'attività fisica espletata, pur tenendo conto che esiste una variabilità metabolica individuale. Pertanto, per mantenere il peso in condizioni ottimali, occorre evitare di eccedere nella quantità dei cibi assunti e svolgere abitualmente un'attività fisica.
- Sovrappeso e obesità sono associati ad aumentato rischio di molte malattie cosiddette del benessere ed in particolare del



diabete, dei disturbi dell'apparato cardiocircolatorio e di vari tipi di tumori (quello della mammella in post menopausa, dell'endometrio, dell'intestino, del rene, della colecisti e dell'esofago e del cardias).

- 4 Non esporti al sole senza adeguata protezione.** Il sole aiuta a sintetizzare la vitamina D e a fissare il calcio nelle ossa, ma va preso con cautela, evitando le ore centrali della giornata. Un'esposizione scorretta può favorire l'insorgere dei tumori della pelle, tra i quali il melanoma.
- 5 Evita di esporti ad agenti cancerogeni presenti nell'ambiente,** come ad esempio l'amianto o il benzene. Negli ambienti di lavoro adotta tutte le precauzioni possibili (guanti, maschere, tute, ecc.).
- 6 Mangia ogni giorno frutta fresca e/o verdura** per fare il pieno di vitamine, fibre e antiossidanti.
- 7 Modera la quantità di grassi e la carne.** Il loro apporto è prezioso, ma non bisogna abusarne.
- 8 Attua le norme previste per la vaccinazione femminile contro il Papilloma virus.**



# La prevenzione comincia a tavola

La prevenzione dei tumori nasce a tavola, attraverso comportamenti e abitudini corrette che integrano quanto riportato nella sequenza riferita nel capitolo precedente. In Italia, teoricamente dovremmo essere molto fortunati, perché il modello alimentare tipico del nostro Paese, chiamato **dieta mediterranea**, è molto utile per prevenire sia i tumori che le malattie cardiovascolari. Questo modello dietetico è caratterizzato da una grande ricchezza in frutta e verdura, legumi e pesce assunti spesso in alternativa alla carne, pane e pasta assunti come fonte primaria di calorie e olio d'oliva come grasso di condimento e cottura. Inoltre: noci, nocciole e mandorle e un bicchiere di vino ai pasti.

Va detto però che negli ultimi anni le abitudini degli italiani si sono molto allontanate dal modello dietetico tipico della mediterraneità.



# Come mangiano gli italiani?

**Innanzitutto vediamo dove mangiano gli italiani.** Da un'indagine della Camera di Commercio di Milano, durante la settimana 6 su 10 pranzano a casa (napoletani primi con il 69%), il 16,3% al bar (Bologna prima con il 21%) e il 13,8% in ufficio (primato di Palermo che batte Milano). Per la cena, 9 italiani su 10 sceglie casa, mentre il 2% va al ristorante (prima Milano con il 2,5%), l'1,1% prende un aperitivo (soprattutto bolognesi con il 4,2%) o, se si è napoletani, si va a casa di amici o parenti (nel 3% dei casi). Infine durante il tempo libero in 1 caso su 3 si va al ristorante (prima Roma con il 39%, seguita da Napoli; ultima Milano).

Vediamo adesso come possono essere divisi gli italiani in funzione dei comportamenti alimentari.

Circa il 20% **sono buone forchette**, legate al piacere della tavola e troppo pigre per fare sport, mentre il 17% sono i salutisti che dichiarano guerra alle calorie, spesso però dimenticando che la salute non è solo legata alle calorie!

La percentuale restante si divide tra un 20% di **equilibrati con poco tempo**, lavoratori che mangiano nei pubblici esercizi o sul lavoro, un 17% di **golosi umorali**, vittime degli sbalzi d'umore, e due categorie pressoché indifferenti al cibo: i **distratti in forma**, soprattutto studenti che non fanno attenzione a cosa mangiano perché distratti da altri interessi, e gli **apatici**, cioè i giovanissimi (14-17 anni) che non manifestano precise opinioni sul proprio rapporto con l'alimentazione (Fonte: ISPO - Istituto per gli Studi sulla Pubblica Opinione, Milano).

**E tu, in quale categoria ti identifichi?...**

# Quali sono gli errori alimentari più frequenti?



## Gli errori degli italiani a tavola

La nostra “**dieta Mediterranea**” è apprezzata in tutto il mondo e senza dubbio è l’ideale per nutrirsi in modo corretto, ma spesso viene mal interpretata o mal attuata. Ecco gli errori più frequenti che si commettono in Italia a tavola:



### ■ **Il pasto principale a cena**

È la cena il vero pasto degli italiani. A pranzo sempre più spuntini veloci, mentre la cena è diventata in troppi casi il pasto principale e subito dopo: divano e TV.

### ■ **Mangiare troppi carboidrati raffinati**

È vero che in Italia si consumano frequentemente pane bianco e pasta con effetti negativi sulla quota calorica e su vari aspetti metabolici.

### ■ **Mangiare diversi tipi di carboidrati nello stesso pasto**

Quello dei carboidrati è un problema delicato per gli italiani che molto amano pasta, pane, pizza e derivati.

Un errore frequente è quello di mangiare la nostra bella razione di pasta o di riso e successivamente gustare un buon secondo con altri carboidrati (magari patate) e di accompagnare il tutto con il pane e chiudere il pasto col dolce!



### **Mangiare troppi affettati e formaggi grassi**

La nostra tradizione gastronomica è ricca di ottimi salumi e di formaggi, che troppo spesso compaiono in tavola. Purtroppo per noi, questi alimenti così buoni sono assai ricchi di colesterolo e grassi saturi e proprio per questo motivo devono essere consumati con moderazione.

### **Usare troppo zucchero**

Il corpo non ha bisogno di zucchero (saccarosio), ma di glucosio, che viene rilasciato lentamente dalla digestione degli amidi contenuti nelle giuste quantità di pane, pasta, riso, patate, ecc. Spesso invece si eccede in prodotti ricchi in zucchero come torte, gelati, cioccolato, caramelle, dolci e dolciumi, bibite dolci, frutta molto dolce...

### **Assumere poca frutta e verdura**

Frutta e soprattutto verdura e legumi sono assunti troppo poco soprattutto da bambini, ragazzi e anziani.

## Il sovrappeso e l'obesità



Il sovrappeso e l'obesità costituiscono un problema di crescente rilievo nella popolazione italiana. Infatti i dati ISTAT 2005 dimostrano che negli adulti:

- il 42% dei maschi è in sovrappeso
- il 25% delle donne è in sovrappeso
- il 9% sia dei maschi che delle donne è obeso



- l'obesità è in crescita nella più parte dei Paesi europei: in Italia questa tendenza è più contenuta negli adulti, mentre più critici sono i dati per l'età pediatrica.

***Il problema essenziale dell'eccesso nel peso corporeo non è certo legato alle implicazioni di tipo estetico, ma all'aumento del rischio di sviluppare varie malattie.***

L'eccesso di peso è dovuto all'eccedenza energetica alimentare; in parole povere le calorie introdotte sono superiori alle calorie bruciate con l'attività fisica.

Oltre a cattive abitudini alimentari (derivanti da influenze culturali, familiari, educazionali ricevute dall'individuo soprattutto durante l'infanzia) e alla vita sedentaria, l'obesità riconosce anche cause biologiche quali la predisposizione genetica (in caso di genitori obesi la probabilità di diventare obesi aumenta di 5 volte) e cause psicologiche (alimentazione compulsiva dovuta ad ansia, stress emotivi, depressione, insicurezza e inadeguatezza).

**Il modo più semplice per valutare il proprio "peso forma" è basato sulla misurazione del rapporto tra peso e altezza chiamato Indice di Massa Corporea (IMC).**

**L'IMC si ottiene calcolando il rapporto fra il peso in chilogrammi e l'altezza in metri al quadrato ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).**

Per esempio, un adulto che pesa 70 kg ed è alto 1,75 m avrà un IMC di 22,9.



Rientrano nella classificazione di sovrappeso e obesità i soggetti con IMC rispettivamente superiore o uguale a 25 e a 30.

In generale, un IMC tra 18,5 e 24,9 è considerato "sano", da 25 a 29,9 è "a rischio" e un IMC uguale o superiore a 30 è ritenuto ad "alto rischio" per sviluppare varie malattie.

### **INDICE DI MASSA CORPOREA**

< 18,5 sottopeso

18,5 - 24,9 peso-forma

25 - 29,9 sovrappeso

> 30 obeso

### **Nomogramma del peso/altezza**

Volete sapere qual'è la vostra situazione? È semplice: nella figura di seguito riportata unite con un righello il punto del peso e della vostra altezza e troverete al centro il punto di identificazione della vostra realtà!



**STATURA**

metri



**IMC**

**DONNE**

**UOMINI**

Obesità di alto grado

Obesità di alto grado

Obesità di medio grado

Obesità di medio grado

Sovrappeso

Sovrappeso

NORMALE

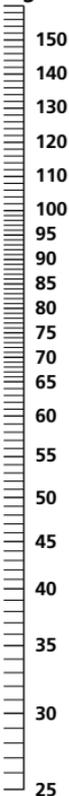
NORMALE

Sottopeso

Sottopeso

**PESO**

kg





## La circonferenza della vita

Non solo il peso ma la distribuzione corporea del grasso appare correlata al rischio di malattia ed è soprattutto il grasso addominale che appare critico.

Un modo semplice per misurare questo aspetto è valutare la circonferenza della vita. Se la circonferenza della vita è superiore a **102 cm per l'uomo e 88 cm per la donna**, vuol dire che i soggetti hanno un eccesso di grasso addominale ed appaiono maggiormente a rischio di incorrere in problemi di salute, anche se il loro IMC fosse più o meno nella norma.

### PRINCIPALI PROBLEMI DI SALUTE ASSOCIATI AD OBESITÀ E SOVRAPPESO

Diabete di Tipo 2

Malattie cardiovascolari e ipertensione  
Ictus

Malattie respiratorie (sindrome da "apnea nel sonno")

Malattie della colecisti  
Osteoartrite

Problemi psicologici  
Alterazione della qualità della vita

Alcune forme tumorali

# TEST "Conosci il valore delle calorie alimentari?"



Per capire quanto poco si sappia sull'alimentazione, facciamo un test molto semplice: provate a mettere i seguenti menù in ordine, da quello più calorico a quello meno calorico:

1. cappuccino zuccherato, yogurt (125 g), succo d'arancia (150 ml) e brioche
2. hamburger (100 g), patatine fritte, bibita gassata e milk shake
3. caprese (mozzarella 100 g), grissini e succo di frutta
4. bistecca ai ferri (120 g), insalata mista, frutta (180 g) e acqua
5. pasta al pomodoro (80 g), pesce (orata) (130 g), pomodori conditi con olio d'oliva e un bicchiere di vino

La graduatoria corretta è:

2.  +  +  +  ) = **840 calorie**  
*maggior quota calorica*
5.  +  +  +  ) = **720 calorie**
3.  +  +  ) = **550 calorie**
1.  +  +  +  ) = **480 calorie**
4.  +  +  +  ) = **430 calorie**  
*minor quota calorica*



*Appare dunque chiaro che fra le varie proposte indicate il pasto più tipico per molti giovani (hamburger, patatine...) è quello con più calorie, contenendone più del tipico pasto mediterraneo con pasta, pesce, verdura e un bicchiere di vino.*



# Come si correlano gli errori alimentari con il rischio oncologico?



L'insieme di questi comportamenti rappresenta un cocktail critico per favorire il rischio di vari tumori. Infatti molti studi epidemiologici nazionali e internazionali hanno dimostrato strette correlazioni tra dieta non corretta e rischio di cancro. Le osservazioni più significative sono le seguenti:

**1 un eccesso di peso è associato a diversi tumori:** i carcinomi del colon, del corpo dell'utero e della colecisti, l'adenocarcinoma dell'esofago e il carcinoma del rene, nonché il tumore della mammella nelle donne in post-menopausa. I rischi relativi più elevati si riscontrano per la colecisti e l'utero, ma gli eccessi di rischio per i tumori di colon retto e della mammella in post menopausa sono particolarmente importanti, perché si applicano a tumori molto comuni. L'associazione tra eccesso di peso e rischio di tumore è resa più allarmante dal fatto che, soprattutto negli Stati Uniti la percentuale di soggetti sovrappeso tende ad aumentare, in relazione soprattutto alla sedentarietà nella vita moderna.

Si calcola che negli Stati Uniti, circa il 4% di tutti i tumori e il 10% di quelli nei *non fumatori* siano attribuibili all'eccesso di peso. In Italia tale quota è inferiore, anche perché in Italia *sovrappeso e obesità non sono aumentati in modo significativo negli ultimi 20 anni* negli adulti. Diversa è la realtà infantile che manifesta preoccupanti tendenze all'incremento di sovrappeso e obesità, favorite da alimentazione troppo ricca in calorie e incongrua, associata a sedentarietà e lungo tempo trascorso davanti a TV e videogiochi.



**2** Per ciò che concerne la dieta, l'evidenza più coerente che emerge da numerosi studi epidemiologici riguarda il **ruolo favorevole di frutta e verdura**, che sembrano esercitare un effetto protettivo soprattutto a livello dei tumori delle vie digerenti e respiratorie in quanto tali e ancor di più se all'interno di uno stile di vita salutare. In Italia e nelle altre popolazioni mediterranee, elevati consumi di verdura vanno di pari passo con consumi sostenuti di olio di oliva. Studi condotti in Italia, Spagna e Grecia hanno dimostrato che i soggetti che consumano più olio di oliva mostrano rischi ridotti per numerosi tumori.

**3** Un altro aspetto, emerso recentemente da studi italiani, consiste nel fatto che un elevato consumo di carboidrati raffinati possa essere uno sfavorevole indicatore del rischio neoplastico. I carboidrati raffinati sono infatti un'importante fonte di calorie, ma contengono poche fibre e modeste quantità di vitamine. Essi causano rapidi incrementi nella glicemia e possono avere come conseguenza un aumento della resistenza all'insulina e dei livelli di fattori capaci di stimolare la crescita neoplastica. Per contro, carboidrati integrali a lento assorbimento contrastano questi effetti, così come le fibre derivate dal consumo di frutta e verdura, e sono inversamente associati al rischio di molti tumori, soprattutto del colon retto e della mammella, oltre a essere accompagnati da rischi ridotti di diabete e patologie cardio-vascolari.

# Le regole dell'alimentazione preventiva



Migliorare le abitudini alimentari dopotutto è relativamente semplice:

- **frutta e verdura** tutti i giorni e in grande quantità (5 porzioni al giorno = 500-750 g/die di frutta e ortaggi possibilmente di 5 colori diversi per ottenere l'effetto protettivo delle sostanze colorate: licopene (rosso), carotene (arancione), composti solforati e polifenoli (bianco), clorofilla (verde), antocianine (blu-viola); tutte queste sostanze non nutrono ma proteggono per la loro azione antiossidante);
- **cereali** (pane, pasta, riso, fette biscottate: 4-5 porzioni al giorno), inserendo anche prodotti integrali;
- **legumi** (1-2 volte a settimana);
- **pesce** (almeno 2 volte a settimana);
- **latte e yogurt** (tutti i giorni almeno 2 porzioni, possibilmente alternando);
- **olio di oliva extravergine** (per condire e per cucinare: 3-4 cucchiaini al giorno, preferendolo agli altri grassi, in quanto la sua composizione in acidi grassi, vitamine e altri componenti è tale da contribuire al mantenimento di un buono stato di salute).

Fare un consumo moderato di:

- **carne** (sia rossa che bianca), variando nella scelta e non tutti i giorni;
- **formaggi** (preferibilmente 1-2 volte a settimana, massimo 4 volte);



- **salumi** (1-2 volte a settimana);
- **uova** (un uovo è la porzione adeguata che si può consumare anche 2 volte a settimana);
- **patate** (2 volte a settimana); per il contorno preferire verdura di stagione cotta o cruda (insalata).

Limitare il consumo di:

- **dolci** (consumarli saltuariamente e aggiungere zucchero ai cibi solo se necessario);
- **sale** (evitare di aggiungere a tavola altro sale alla pietanza già cucinata. Ricordare che ogni giorno consumiamo 5 volte il sale che ci è necessario e che questo minerale è presente nel pane, nel formaggio e nei salumi. In alcuni casi può essere indicato utilizzare il sale iodato. Chiedilo al tuo medico curante);
- **grassi animali aggiunti alle pietanze** (es. burro, panna, strutto) tenendo presente che essi questi prodotti sono già contenuti negli alimenti di origine animale: carni, salumi, formaggi, etc..



Ricordarsi di:

■ **bere molta acqua**

■ **assumere con discrezione le bevande alcoliche** (vino, birra = non più di 1 o 2 bicchieri al dì durante i pasti principali)

■ **mangiare lentamente** perché ciò aiuta a mantenere il peso forma, diminuendo così il rischio di sovrappeso e obesità.

Questo è il modello della **vera Dieta Mediterranea**, riconosciuta in tutto il mondo come uno degli stili alimentari più efficaci per la protezione della salute, in quanto sinonimo di equilibrio perfetto e corretta proporzione fra i vari nutrienti.

Nella sua composizione normocalorica, la dieta mediterranea prevede una ripartizione giornaliera così costituita:

- proteine: 10-15%;
- carboidrati: 55-60%;
- grassi: 25-30%.

Sulla base di tali indicazioni è stata realizzata la **Piramide Alimentare LILT**, che puoi utilizzare anche tu per costruire giorno per giorno il menù della salute per te e per la tua famiglia.



## La Piramide Alimentare LILT

Questo è un modo visivo facile per capire e applicare le indicazioni alimentari per la prevenzione dei tumori. Puoi trovare sia la piramide rappresentata in figura che le indicazioni riportate in forma tabellare. Integrando l'informazione di tabella e figura sarà facile capire e applicare il modello dietetico preventivo suggerito dalla LILT.

*L'importante è ricordare che le indicazioni sono su base settimanale e si riferiscono esclusivamente alle scelte "qualitative" dei vari alimenti, senza alcun riferimento alle quantità e all'apporto calorico che comunque deve essere in linea generale moderato. Le indicazioni LILT sono finalizzate alla prevenzione dei tumori, benché questi comportamenti siano utili per favorire la salute in generale ed in particolare per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.*

Per saperne di più puoi visitare il sito **[www.piramidealimentare.it](http://www.piramidealimentare.it)** oppure puoi consultare le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" su **[www.inran.it](http://www.inran.it)**.





## RACCOMANDAZIONI SUI CONSUMI ALIMENTARI SETTIMANALI

<b>Zucchero</b>	un cucchiaino 2 volte al dì
<b>Bevande alcoliche</b> (vino e/o birra durante i pasti)	1 o 2 bicchieri al dì
<b>Sale</b>	cercare di sostituirlo con spezie e aromi utilizzare il sale iodato
<b>Latte e yogurt</b>	2 volte al dì (possibilmente alternando)
<b>Derivati del latte</b>	4 volte a settimana
<b>Condimenti</b>	1 porzione a pasto
<b>Carni</b>	2 (carni rosse) o 3 (carni bianche) volte a settimana
<b>Salumi</b>	1 volta a settimana
<b>Uova</b>	2 volte a settimana
<b>Pesce</b>	3 volte a settimana
<b>Legumi</b>	2 volte a settimana
<b>Patate</b>	2 volte a settimana
<b>Pane</b>	2 volte al dì
<b>Fette biscottate</b>	1 volta al dì
<b>Pasta e riso</b>	1 volta al dì
<b>Frutta e verdura</b>	5 porzioni al dì (2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)

# Quali sono gli alimenti più utili per la prevenzione oncologica?



■ **FRUTTA.** Pur essendo quasi sempre dolce, è in genere povera di calorie: i più calorici sono i mandarini, i fichi, le banane e l'uva. È una buona fonte di fibre, di vitamine e minerali. Contiene molti antiossidanti dotati di grande effetto antitumorale soprattutto in virtù dell'azione anti-radicali liberi. (Questi composti si sviluppano continuamente nell'organismo e sono implicati sia nella genesi dell'arteriosclerosi - per danno alle pareti vascolari - che nella genesi dei tumori, per danni indotti soprattutto al materiale genetico delle cellule. Pertanto, bloccare l'azione dei radicali liberi vuol dire ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e vari tipi di tumore). La frutta fornisce la maggior parte della vitamina C che si assume quotidianamente. Ottima se consumata cruda, anche frullata o centrifugata.

■ **VERDURA E ORTAGGI.** Sono un'ottima fonte di fibre, vitamine e minerali. È un gruppo di alimenti molto ricco in composti bioattivi ad azione antiossidante e antitumorale.

Per ottimizzare l'effetto positivo della verdura e della frutta occorre favorire l'apporto di una grande varietà di vegetali, ricordando che il colore può essere un'importante guida alla salute. Infatti:



## **I VEGETALI VERDI**

*Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cetriolo, Cicoria, Cicorione - puntarelle, Cime di rapa, Indivia, Kiwi, Lattuga, Prezzemolo, Ruchetta, Spinaci, Uva, Zucchine*

Prevencono tumori, malattie del cuore e aiutano il sistema nervoso perché contengono potenti sostanze antiossidanti: clorofilla e carotenoidi. Contengono inoltre magnesio, acido folico e folati. I carotenoidi in particolare, aiutano a prevenire molti tipi di tumore, ci proteggono dalle patologie coronariche e sono indispensabili per la formazione della vitamina A, preziosa per la nostra vista.

## **I VEGETALI GIALLO-ARANCIO**

*Albicocca, Arancia, Carota, Clementina, Cachi, Limone, Mandarino, Melone, Nespola, Pesca, Noce Nettare, Papaia, Peperone, Pesca, Pompelmo, Zucca*

Prevencono tumori e malattie del cuore, aiutano la vista e prevencono l'invecchiamento delle cellule, perché contengono sostanze provitaminiche e antiossidanti: betacarotene, flavonoidi, vitamina C.



## **I VEGETALI ROSSI**

*Anguria, Arancia rossa, Barbabietola rossa, Ciliegia, Fragola, Pomodoro, Ravanella, Peperoni rossi*

Sono ricchi di vitamina C, stimolano le difese immunitarie, favoriscono la cicatrizzazione delle ferite e l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali. Aiutano il cuore, la pelle e prevengono i tumori perché contengono importanti sostanze antiossidanti: licopene che protegge dal tumore alla mammella, ovaio e prostata e antocianine che contrastano i radicali liberi, ritardano l'invecchiamento delle cellule e aiutano a prevenire l'aterosclerosi.



## **I VEGETALI BLU-VIOLA**

*Fichi, Frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva nera*

Prevencono i tumori, le patologie cardiovascolari, incluso l'ictus, inibiscono l'aggregazione piastrinica, la cataratta, l'invecchiamento cellulare e della pelle, le patologie neurodegenerative e aiutano la vista e la funzione urinaria perché contengono sostanze antiossidanti: antocianine, vitamina C, vitamina A, potassio, magnesio, fibre solubili.

## **I VEGETALI BIANCHI**

*Aglio, Cavolfiore, Cipolla, Funghi, Mela, Pera, Porri, Sedano, Finocchio*

Prevencono le malattie del cuore, delle coronarie, rendono il sangue più fluido, contengono fibre, sali minerali, potassio, vitamina C, isotiocianati (riducono i livelli di estrogeni, ormoni responsabili di diverse forme tumorali). Contengono anche flavonoidi (soprattutto le mele e le cipolle) che agiscono in senso antitumorale e agevolano la funzionalità polmonare (in particolare quelli contenuti nelle mele).



Un altro punto importante è se siano **da preferire i vegetali crudi o cotti**. Di certo la verdura cruda contiene in maniera integra i composti presenti all'origine: infatti la cottura può denaturare alcune sostanze e soprattutto la vitamina C. Ma anche la cottura presenta vantaggi per alcune sostanze. Ad esempio il licopene dei pomodori viene assorbito in misura maggiore dopo cottura!

■ **LEGUMI**. Fra i cibi di origine vegetale meritano una particolare attenzione, perché oltre a contenere vitamine, sali minerali e fibre, sono un'ottima fonte di proteine. Rappresentano dunque una valida alternativa a carne e formaggi o salumi e uova, con il vantaggio di essere completamente privi di colesterolo. Inoltre l'associazione di legumi e cereali costituisce un'amalgama proteica particolarmente efficace ed equilibrata: ben vengano dunque pasta e fagioli o risi e bisi (riso e piselli) di antica memoria.

■ **PESCE**. Molti studi hanno dimostrato che il grasso del pesce riduce significativamente il rischio di malattie cardiovascolari e di vari tipi di tumore. Studi epidemiologici italiani hanno confermato il ruolo del pesce nel ridurre il rischio di tumore alla mammella e all'intestino. La dose consigliata per favorire l'effetto protettivo sia in ambito cardiovascolare che oncologico è di 2-3 porzioni per settimana. Non necessariamente occorre far ricorso a pesci costosi. Ottimo è il potenziale protettivo del pesce azzurro (acciuga, sarda, sgombro) o del pesce spada, orate o salmone, ma anche di seppie e calamari.



**OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA.** Questa è la caratteristica principale della dieta mediterranea. Il vantaggio dell'utilizzo dell'olio d'oliva sia nella cottura dei cibi che per condire risiede nella tipologia del grasso (molto ricco in acido oleico monoinsaturo e povero in grassi saturi). Ma non solo: infatti l'olio d'oliva nasce dalla spremuta di un frutto, l'oliva, e per questo contiene una grande quantità di composti bioattivi (polifenoli) dotati di spiccato effetto antiossidante e antitumorale. Il massimo dell'efficacia risiede nell'olio extravergine d'oliva, perché la quota antiossidante è più elevata in questo tipo di olio ottenuto per spremitura delle olive e filtrazione e con gradiente di acidità inferiore all'1%, senza alcun intervento di raffinazione.

#### COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI DELL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

##### *Grassi monoinsaturi:*

Acido oleico	79,95%
--------------	--------

##### *Grassi polinsaturi:*

Acido linoleico e Acido linolenico	7,52%
------------------------------------	-------

Grassi saturi	14,46%
---------------	--------

Fonte: INRAN, 2002



## Come cucinare in modo preventivo?

La cottura è un processo fondamentale nella preparazione di molti alimenti. Ciò comporta svariati vantaggi, perché favorisce la digestione di molti composti alimentari e rende il cibo più salubre perché distrugge parassiti e microrganismi. Il rovescio della medaglia è la denaturazione di vitamine come la vitamina C e la dispersione nei liquidi di cottura di altri composti. Occorre dunque privilegiare la cottura a vapore dei vegetali o la cottura in pentola a pressione. Inoltre occorre usare poca acqua di cottura.

La frittura è sempre da limitare: per le carni è preferibile arrostire. La cottura alla griglia espone la superficie del cibo a calore intenso: attenzione particolare deve essere posta per la cottura al barbecue per la possibile formazione di sostanze a rischio cancerogeno sulla superficie dell'alimento.

Per contro, occorre favorire l'utilizzo della cottura al cartoccio o del forno a microonde. In quest'ultimo caso la cottura avviene per il calore che si sviluppa all'interno del cibo. Questo metodo è rapido, preserva il gusto e le proprietà nutritive degli alimenti.

Il forno a microonde non è pericoloso. Per la sua utilizzazione è necessario osservare scrupolosamente le istruzioni d'uso fornite con l'elettrodomestico ed effettuare un'adeguata manutenzione, perché con il tempo le guarnizioni possono cedere e far fuoriuscire le microonde.

Un altro aspetto da non dimenticare è la particolare cura da porre nell'acquisto e nella conservazione del cibo. Per la frutta e verdura, l'elemento fondamentale è rispettare la stagionalità dei prodotti e usare



il più possibile prodotti nazionali e, quando possibile, di produzione locale. Queste accortezze tendono a ridurre la necessità di impiego di anticrittogamici e a semplificare le tecniche di conservazione, favorendo quindi il consumo di vegetali ottimali dal punto di vista della salute.

Per i prodotti industriali è fondamentale guardare con attenzione l'etichetta. Potremo così avere notizia non solo della data di scadenza dell'alimento, ma anche informazioni utili sulla sua composizione nutrizionale e sulle modalità di conservazione. Attenzione particolare meritano i surgelati, che devono essere visti come prodotti validi e sicuri, a patto che siano rispettate rigorosamente le norme di conservazione in ambito domestico.



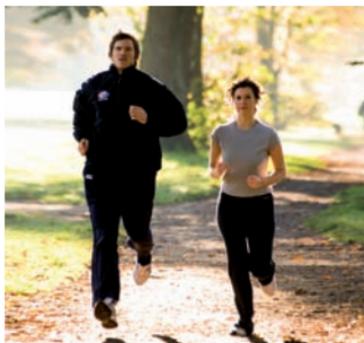
## ... Non solo dieta



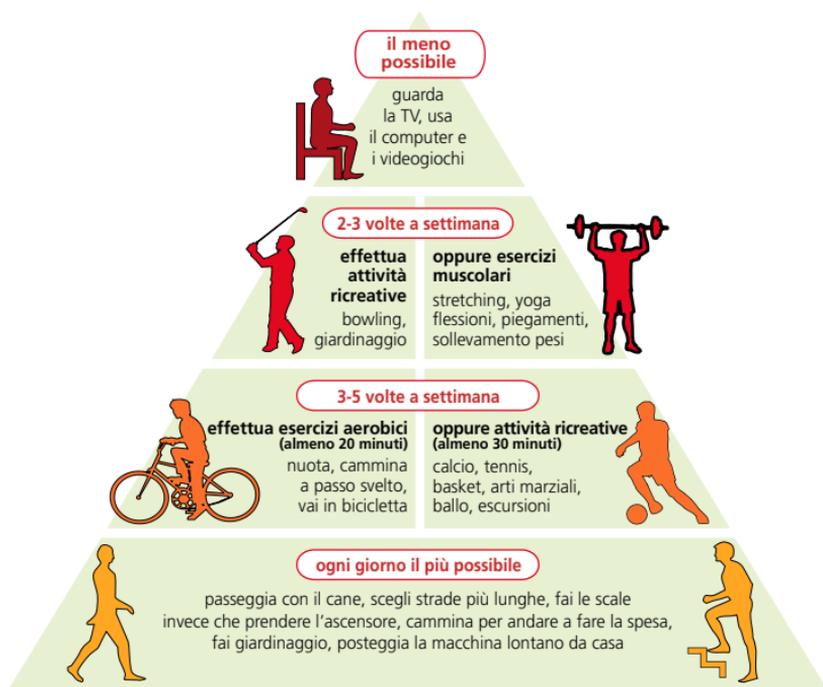
Come si è detto all'inizio di questo opuscolo, per la prevenzione dei tumori e anche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, sono molte le attenzioni comportamentali che si devono applicare. La prevenzione dunque nasce senz'altro a tavola, ma deve associarsi a varie altre regole. Ecco le principali:

**1 Combatti la sedentarietà e svolgi regolare attività fisica**, che insieme ad una corretta alimentazione sia da un punto di vista qualitativo che quantitativo, ti aiuta a mantenere il peso forma (cfr. nomogramma del peso/altezza pag. 17), allontanando il rischio obesità e a prevenire molteplici patologie, incluse diverse forme tumorali.

Non è mai troppo tardi per iniziare a muoversi e i benefici si vedono in fretta dopo aver avviato un modello di vita più attivo!



## Piramide dell'attività fisica settimanale "raccomandata"



Fonte: [www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it), Progetto Cuore (con modifiche), Istituto Superiore di Sanità



**2 Non abusare di alcolici.** Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione e durante i pasti principali, preferendo quelle a basso tenore alcolico come il vino o la birra (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e uno per la donna). Tieni presente inoltre che le calorie prodotte dall'alcol (1 g di alcol sviluppa 7 Kcal) vanno inserite nel computo delle calorie giornaliere.

#### FALSE CREDENZE SULL'ALCOL

Non è vero che l'alcol aiuti la digestione. Al contrario la rallenta.

Non è vero che il vino faccia buon sangue. È vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia o di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

Non è vero che le bevande alcoliche dissetino. Al contrario, disidratano perché richiedono una maggior quantità di acqua per il loro metabolismo.

**3 Non fumare e se fumi, smetti.** Il fumo è la causa di oltre l'80% dei tumori del polmone e circa il 75% dei tumori del cavo orale, della faringe e dell'esofago; è il principale responsabile di altre patologie (infarto, ictus, bronchiti ed altri disturbi dell'apparato respiratorio). Inoltre il fumo potenzia in modo esponenziale gli effetti dell'alcol e dell'alimentazione scorretta.



Evita accuratamente di esporre te e i tuoi familiari al **fumo passivo**: il potenziale cancerogeno di questa esposizione è ben documentato scientificamente e ricorda che è un tuo diritto, legalmente riconosciuto, il richiedere l'assenza di fumo negli ambienti di lavoro e nelle sedi pubbliche. Se sei un fumatore, puoi essere aiutato a smettere, rivolgendoti ai servizi per il trattamento del Tabagismo riconosciuti dal Ministero della Salute, con operatori specializzati nell'affrontare la dipendenza tabagica.

La LILT ha realizzato una rete nazionale di servizi territoriali per il trattamento dei fumatori che vogliono smettere. E la **quit line SOS LILT 800 998877**, a cui fare puoi chiedere gratuitamente informazioni e aiuto.

#### **4 Sottoponiti a visite mediche periodiche e partecipa ai programmi di screening.**



# Prevenzione secondaria - Diagnosi precoce e programmi di screening



La prevenzione secondaria è la garanzia di una cura efficace, ossia tempestiva e consiste in visite ed esami periodici di controllo. Il suo obiettivo principale è quello di identificare eventuali forme tumorali allo stadio iniziale, aumentando così notevolmente la possibilità di completa guarigione e di ricorrere a cure poco aggressive.

La prevenzione secondaria e la diagnosi precoce si attuano preferibilmente partecipando a programmi di screening “organizzati”, realizzati nella tua Regione di residenza.

Qualora tu non abbia l’età richiesta per essere coinvolto in un programma di screening organizzato oppure non sia possibile parteciparvi perché nella tua ASL il/i programma/i di screening non è/sono ancora attivo/i, può essere utile pianificare **programmi individuali di prevenzione** e diagnosi precoce col tuo medico di fiducia, in funzione della tua storia familiare e personale.



## COS'È LO SCREENING?

*Screening è un termine inglese che vuol dire selezione. Gli esami di screening sono test semplici, accurati e non invasivi, che si pongono l'obiettivo di individuare la malattia nella sua fase iniziale nella popolazione sana, al fine di poterla sconfiggere più facilmente.*

*Risultare "positivi" al test di screening non equivale ad essere portatori di un tumore, ma significa soltanto che si sono identificati segni che orientano verso l'effettuazione di esami più specifici. Le persone, selezionate con questo metodo, verranno infatti sottoposte ad ulteriori esami, che hanno invece "finalità diagnostica".*

*In Italia il programma di screening consiste nell'invito attivo mediante comunicazione individuale ad entrare in un percorso, nel quale sono assicurati sia il test di screening sia gli ulteriori esami e il trattamento eventualmente necessari.*

*Oggi esistono 3 programmi di screening oncologici, che sono risultati efficaci, cioè in grado di ridurre il tasso di mortalità per quel tipo di tumore nella popolazione sottoposta a screening e sono lo screening del tumore della mammella, del tumore del collo dell'utero e di quello del colon retto.*



## ■ Screening del tumore della mammella

La mammografia è la tecnica più idonea per diagnosticare, con una metodologia piuttosto semplice, la maggior parte dei tumori della mammella in fase iniziale, prima ancora che siano palpabili. Per questo motivo la mammografia è attualmente l'unica tecnica che possa essere utilizzata come test di base in un programma di screening: a questa indagine non si deve mai rinunciare nel caso di sospetto carcinoma, qualunque sia l'età della donna.

In molti Centri diagnostici è ormai entrata nell'uso corrente la tecnologia digitale; è bene ricordare, peraltro, che la mammografia analogica (tradizionale) resta ancora oggi una metodologia molto valida. Il rischio di sviluppare un tumore indotto dalle radiazioni è solo ipotetico.

Il Servizio Sanitario Nazionale, attraverso le Regioni, garantisce a tutte le donne fra i 45-50 anni e i 69 anni (fascia di età a maggior rischio) l'esecuzione di una mammografia gratuita ogni due anni.

I "programmi di screening organizzato", presenti in tutte le Regioni, prevedono l'attuazione di una mammografia (e degli eventuali necessari approfondimenti) ogni 2 anni per le donne nella fascia di età 50-69 anni. È attualmente in fase di studio l'estensione dello screening alle donne di età compresa fra i 45-50 anni e alle donne di età superiore ai 69 anni. La LILT auspica che i programmi organizzati di screening siano estesi anche a partire dai 40 anni di età e con cadenza annuale.



A tutte le donne, anche giovani, di età non rientranti nei programmi di screening organizzati, la LILT raccomanda di rivolgersi al proprio medico di fiducia, ovvero a specialisti esperti in senologia per definire eventuali programmi personalizzati di prevenzione e di diagnosi precoce (autopalpazione insegnata da un medico, visita clinica, indagini diagnostiche strumentali quali mammografia e/o ecografia).

### **COME SI ESEGUE L'AUTOESAME DEL SENO?**

- 1.** Porsi in piedi davanti allo specchio.
- 2.** Osservare ogni singolo seno allo specchio, tenendo le braccia abbassate.
- 3.** Controllare se ci sono eventuali cambiamenti di grandezza e di forma o alterazioni della cute e del capezzolo.
- 4.** Alzare le braccia e portarle dietro la testa, osservando se ci sono retrazioni della cute o del capezzolo. Evidenziare con una leggera spremitura del capezzolo se ci sono secrezioni.
- 5.** Sdraiarsi, meglio se su un piano rigido, portando il braccio sotto la testa dalla parte del seno da esaminare. Scorrere dolcemente le dita unite ben tese e la mano piatta sul seno con piccoli movimenti dall'esterno verso l'interno.
- 6.** Eseguire gli stessi movimenti per l'altro seno.
- 7.** Non tralasciare la palpazione dell'ascella.



## ■ Screening del tumore del collo dell'utero

Il **Pap test** è un esame, semplice e non doloroso, che viene utilizzato per la diagnosi precoce e la prevenzione dei tumori del collo dell'utero. Esso permette di individuare le lesioni pre-tumorali e i tumori allo stadio iniziale, cioè quando i sintomi possono essere del tutto assenti. Attualmente il Pap test, associato eventualmente alla visita ginecologica, rimane lo strumento più efficace per una corretta diagnosi precoce.

In base ai programmi di screening attivi sul territorio nazionale, tutte le donne a partire dai 25 anni di età e sino al 64° anno devono sottoporsi all'esecuzione del Pap test ogni 3 anni. Nelle donne più giovani le linee guida americane consigliano di datare il 1° controllo entro 3 anni dall'inizio dei rapporti.

L'esame che viene indicato per accertare o escludere la presenza di una lesione cervicale sospettata con il Pap test è la colposcopia.

Il test HPV DNA è un ulteriore esame a cui si può ricorrere per rendere più accurata la gestione delle donne con Pap test positivo per lesioni iniziali.

I risultati di studi recenti condotti a livello internazionale e in Italia hanno evidenziato l'utilità dell'impiego dell'HPV DNA come test di I livello nei programmi organizzati di screening, anche se è necessario approfondire ancora le implicazioni organizzative.



## ■ Screening del tumore del colon retto

Il Servizio Sanitario Nazionale, attraverso le Regioni, offre a tutti gli uomini e le donne, a partire dai 50 ai 70 anni di età, la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni due anni, assicurando la gratuità anche di tutti gli esami di approfondimento e di terapia necessari, in primis la colonscopia.

Nei casi di storia familiare di tumori o polipi del colon retto è quanto mai opportuno fin dalla giovane età (dai 40 anni in poi) rivolgersi a specialisti in gastroenterologia per controlli ed esami endoscopici periodici.

Sono in corso studi per l'utilizzo di altri test come la colonscopia virtuale (esame del colon basato su tecniche radiologiche) o l'analisi molecolare di alterazioni geniche nelle cellule di esfoliazione del colon presenti nelle feci. Questi metodi però sono al momento oggetto soprattutto di ricerca scientifica.

**Ricordati di partecipare sempre ai programmi di screening organizzati dalla tua Regione e per informazioni rivolgiti al tuo Medico di famiglia o alla sede LILT della tua provincia.**

# Codice Europeo contro il Cancro



**Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.**

- 1** Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
- 2** Evita l'obesità.
- 3** Fai ogni giorno attività fisica.
- 4** Mangia ogni giorno frutta fresca e verdura (di stagione): almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
- 5** Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei un uomo, ad uno se sei donna.
- 6** Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È importante proteggere bambini e adolescenti. Coloro che hanno la tendenza a scottarsi devono proteggersi per tutta la vita.



- 7 Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire nei posti di lavoro e nell'ambiente l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.

### **Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili.**

- 8 Rivolgiti ad un medico se noti la presenza di un nodulo; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti come perdita di peso, modifiche della abitudini intestinali o urinarie.

### **Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori ed aumentare la probabilità che un tumore possa essere curato.**

- 9 Le donne a partire dai 25 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore del collo dell'utero con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.



- 10** Le donne a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening mammografici per il tumore del seno con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
  
- 11** Donne e uomini a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening per il cancro coloretale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.
  
- 12** Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.

La LILT è l'unico Ente Pubblico su base associativa impegnato nella lotta contro i tumori, che dal 1922 opera, senza fini di lucro, su tutto il territorio nazionale. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e gli altri enti ed organismi impegnati in campo oncologico. Membro dell'European Cancer Leagues (ECL) e dell'Unione Internazionale Contro il Cancro (UICC), svolge un ruolo istituzionale nell'ambito della programmazione oncologica europea e dell'interscambio di informazioni sul tumore tra gli Stati membri.

Nel 2003 la LILT è stata insignita con la Medaglia d'Oro al Merito della Salute Pubblica dal Presidente della Repubblica. Con le sue 103 Sezioni Provinciali, i 20 Comitati Regionali e le oltre 800 delegazioni comunali, la LILT si contraddistingue per un forte radicamento sul territorio e, grazie soprattutto ai suoi 379 ambulatori, offre un servizio capillare e prezioso nella lotta contro il cancro.

### **■ OBIETTIVI E ATTIVITÀ**

- Prevenzione primaria: informazione e promozione dei corretti stili di vita
- Diagnosi precoce
- Assistenza e riabilitazione
- Volontariato
- Ricerca clinica ed epidemiologica



## ■ COME SOSTENERE LA LILT

Aiutare la LILT vuol dire contribuire concretamente alla lotta contro il cancro:

- con una donazione
- diventando partner LILT
- diventando socio LILT della Sezione Provinciale del tuo territorio
- con il 5 per mille alla LILT da destinare al codice fiscale della Sezione del tuo territorio
- scegliendo di donare il proprio tempo al volontariato

Per tenervi aggiornati sulle iniziative LILT, visitate il sito **[www.lilt.it](http://www.lilt.it)** oppure rivolgetevi alle Sezioni Provinciali del Vostro territorio.



## Sezioni Provinciali della LILT\*

<b>SEDE CENTRALE</b>	Tel. 06.4425971
<b>AGRIGENTO</b>	Tel. 0925.905056
<b>ALESSANDRIA</b>	Tel. 0131.41301/206369
<b>ANCONA</b>	Tel. 071.2071203
<b>AOSTA</b>	Tel. 0165.31331
<b>AREZZO</b>	Tel. 800.235999
<b>ASCOLI PICENO</b>	Tel. 0736.358360
<b>ASTI</b>	Tel. 0141.595196
<b>AVELLINO</b>	Tel. 0825.73550
<b>BARI</b>	Tel. 080.5216157
<b>BELLUNO</b>	Tel. 0437.944952
<b>BENEVENTO</b>	Tel. 0824.313799
<b>BERGAMO</b>	Tel. 035.242117
<b>BIELLA</b>	Tel. 015.8352111
<b>BOLOGNA</b>	Tel. 051.4399148
<b>BOLZANO</b>	Tel. 0471.402000
<b>BRESCIA</b>	Tel. 030.3775471
<b>BRINDISI</b>	Tel. 0831.520366
<b>CAGLIARI</b>	Tel. 070.495558
<b>CALTANISSETTA</b>	Tel. 0934.541873
<b>CAMPOBASSO</b>	Tel. 0875.714008
<b>CASERTA</b>	Tel. 0823.273837/333.2736202
<b>CATANIA</b>	Tel. 095.7598457/7598562
<b>CATANZARO</b>	Tel. 0961.725026
<b>CHIETI</b>	Tel. 0871.564889/3554133
<b>COMO</b>	Tel. 031.271675



<b>COSENZA</b>	<i>Tel. 0984.28547</i>
<b>CREMONA</b>	<i>Tel. 0372.412341</i>
<b>CROTONE</b>	<i>Tel. 0962.901594</i>
<b>CUNEO</b>	<i>Tel. 0171.697057</i>
<b>ENNA</b>	<i>Tel. 0935.511755</i>
<b>FERRARA</b>	<i>Tel. 0532.236696</i>
<b>FIRENZE</b>	<i>Tel. 055.576939</i>
<b>FOGGIA</b>	<i>Tel. 0881.661465</i>
<b>FORLÌ-CESENA</b>	<i>Tel. 0543.731410</i>
<b>FROSINONE</b>	<i>Tel. 0775.841083</i>
<b>GENOVA</b>	<i>Tel. 010.2530160</i>
<b>GORIZIA</b>	<i>Tel. 0481.44007</i>
<b>GROSSETO</b>	<i>Tel. 0564.453261</i>
<b>IMPERIA</b>	<i>Tel. 0184.570030/506800</i>
<b>ISERNIA</b>	<i>Tel. 0865.29484</i>
<b>L'AQUILA</b>	<i>Tel. 0862.310117</i>
<b>LA SPEZIA</b>	<i>Tel. 0187.732912/734462</i>
<b>LATINA</b>	<i>Tel. 0773.694124</i>
<b>LECCE</b>	<i>Tel. 0833.512777</i>
<b>LECCO</b>	<i>Tel 039.5916683</i>
<b>LIVORNO</b>	<i>Tel. 0586.811921/444034</i>
<b>LODI</b>	<i>Tel. 0371.423052</i>
<b>LUCCA</b>	<i>Cell. 340.3100213</i>
<b>MACERATA</b>	<i>Tel. 0737.636748</i>
<b>MANTOVA</b>	<i>Tel. 0376.369177/8</i>
<b>MASSA</b>	<i>Tel. 0585.493036</i>



<b>MATERA</b>	<i>Tel. 0835.332696</i>
<b>MESSINA</b>	<i>Tel. 090.2212646/2212619</i>
<b>MILANO</b>	<i>Tel. 02.2662771</i>
<b>MODENA</b>	<i>Tel. 059.374217</i>
<b>NAPOLI</b>	<i>Tel. 081.5465880</i>
<b>NOVARA</b>	<i>Tel. 0321.35404</i>
<b>NUORO</b>	<i>Tel. 0784.619249</i>
<b>ORISTANO</b>	<i>Tel. 0783.74368</i>
<b>PADOVA</b>	<i>Tel. 049.8070205</i>
<b>PALERMO</b>	<i>Tel. 091.6165777</i>
<b>PARMA</b>	<i>Tel. 0521.702243/988886</i>
<b>PAVIA</b>	<i>Tel. 0382.27167/33939</i>
<b>PERUGIA</b>	<i>Tel. 075.5857311</i>
<b>PESARO-URBINO</b>	<i>Tel. 0721.364094</i>
<b>PESCARA</b>	<i>Tel. 085.4252500</i>
<b>PIACENZA</b>	<i>Tel. 0523.384706</i>
<b>PISA</b>	<i>Tel. 050.830684</i>
<b>PISTOIA</b>	<i>Tel. 0573.365280</i>
<b>PORDENONE</b>	<i>Tel. 0434.28586</i>
<b>POTENZA</b>	<i>Tel. 0971.441968</i>
<b>PRATO</b>	<i>Tel. 0574.572798</i>
<b>RAGUSA</b>	<i>Tel. 0932.229128</i>
<b>RAVENNA</b>	<i>Tel. 0545.214081</i>
<b>REGGIO CALABRIA</b>	<i>Tel. 0965.331563</i>
<b>REGGIO EMILIA</b>	<i>Tel. 0522.283844</i>
<b>RIETI</b>	<i>Tel. 0746.205577</i>



<b>RIMINI</b>	Tel. 0541.394018
<b>ROMA</b>	Tel. 06.3297730/3297731
<b>ROVIGO</b>	Tel. 0425.411092
<b>SALERNO</b>	Tel. 089.220197
<b>SASSARI</b>	Tel. 079.214688
<b>SAVONA</b>	Tel. 019.812962/821403
<b>SIENA</b>	Tel. 0577.285147
<b>SIRACUSA</b>	Tel. 0931.461769
<b>SONDRIO</b>	Tel. 0342.219413
<b>TARANTO</b>	Tel. 099.4587360
<b>TERAMO</b>	Cell. 338.1541142
<b>TERNI</b>	Tel. 0744.431220/275496
<b>TORINO</b>	Tel. 011.836626
<b>TRAPANI</b>	Tel. 0923.873655
<b>TRENTO</b>	Tel. 0461.922733
<b>TREVISO</b>	Tel. 0422.321855
<b>TRIESTE</b>	Tel. 040.398312
<b>UDINE</b>	Tel. 0432.481802
<b>VARESE</b>	Tel. 0331.623002
<b>VENEZIA</b>	Tel. 041.958443
<b>VERBANO CUSIO OSSOLA</b>	Tel. 0323.643668
<b>VERCELLI</b>	Tel. 0161.255517
<b>VERONA</b>	Tel. 045.8303675
<b>VIBO VALENTIA</b>	Tel. 0963.44862
<b>VICENZA</b>	Tel. 0444.513333
<b>VITERBO</b>	Tel. 0761.325225

\*Per ulteriori informazioni [www.lilt.it](http://www.lilt.it)



## Bibliografia essenziale

[www.piramideitaliana](http://www.piramideitaliana) Sezione di Scienza dell'Alimentazione,  
Dip. Fisiopatologia Medica, Università "Sapienza" - Roma

[www.unaproa.com](http://www.unaproa.com) Progetto "5 colori del benessere"  
Responsabile: prof. Carlo Cannella

[www.inran.it](http://www.inran.it) **INRAN** (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)  
Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003

[www.ispo.it](http://www.ispo.it) **ISPO** (Istituto per gli Studi sulla Pubblica Opinione) - Milano

[www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it), Progetto Cuore, Istituto Superiore di Sanità - Roma

[www.lilt.it](http://www.lilt.it) **LILT** (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) - Roma  
Opuscolo Restart, 2008

Opuscolo Prevenzione, il protagonista sei tu, 2008

Opuscolo Il tumore del collo dell'utero, 2008

Opuscolo Da Donna a Donna: battilo sul tempo! Con la prevenzione si può, 2008

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it) **Ministero della Salute** - Roma  
Screening oncologici. Raccomandazioni per la pianificazione e l'esecuzione  
degli screening di popolazione per la prevenzione del cancro della mammella,  
del cancro della cervice uterina e del cancro del colon retto, 2006  
Gli screening oncologici. Vademecum, 2008

[www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it) **Ministero delle Politiche Agricole e Forestali**

[www.mi.camcom.it](http://www.mi.camcom.it) **Camera del Commercio**

[www.istat.it](http://www.istat.it) **ISTAT**

Testo a cura di

A. Di Iorio (RM), A. Giacosa (Monza - MI), C. La Vecchia (MI)

per la Commissione Nazionale LILT

“Alimentazione e Oncologia Geriatrica” composta da:

G. Calabrese (AT), C. Cannella (RM), I. Carreca (PA), G. Comella (NA),  
V. D’Offizi (RM), A. Giacosa (Monza - MI), R. Giorgino (BA), C. La Vecchia (MI),  
A. Paradiso (BA), G. Spera (RM), F. Torino (RM), A. Di Iorio (RM)

*Finito di stampare nel mese di febbraio 2009*



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

SOTTO L'ALTO PATRONATO



*Presidenza della Repubblica*

CON IL PATROCINIO DI:



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*



*Ministero del Lavoro,  
della Salute e delle Politiche Sociali*



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



*Ministro per le Pari Opportunità*



**Governo italiano**

Ministro della *Cioventù*

[www.lilt.it](http://www.lilt.it) E-mail: [sede.centrale@lilt.it](mailto:sede.centrale@lilt.it)

**SOS LILT**  
**800-998877**